



# SG Buxtehude-Altkloster e.V.

**Ab 06.09.2022**

**dienstags 10:30 bis 11:30 Uhr  
Schützenhalle Altkloster**

## Mobilisation, Bewegung und Entspannung

**Gebühr für einen Kurs á 10 Stunden: 50,00 €  
SG-Mitglieder: 25,00 €**

- Übungen aus dem Yoga und Pilates
- Rückenübungen
- Kräftigungsübungen für die großen Muskelgruppen
- Übungen für Mobilisation und Beweglichkeit
- Entspannungsübungen mit Anleihen aus dem autogenen Training und progressiver Muskelentspannung

**Kursleiterin:** Kathrin Möller

**Anmeldung:** SG-Center

Tel.: 04161-81161

**Mail:** [info@sg-buxtehude-altkloster.de](mailto:info@sg-buxtehude-altkloster.de)